

Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad.
N°39. Año 14. Agosto 2022-Noviembre 2022. Argentina. ISSN 1852-8759. pp. 60-73.

Cuerpos y Emociones en Movimiento: Biodanza desde una lectura Sociológica

Bodies and Emotions in Movement: Biodanza from a Sociological perspective

Varón Castiblanco, Diana Carolina*

Facultad de Sociología, Universidad Santo Tomás, Colombia
dianavaron@usantotomas.edu.co

Resumen

La propuesta tiene la intención de abordar el entramado simbólico y vivencial de la práctica regular de Biodanza desde la sociología del cuerpo y la emoción. Para ello se hace una exploración teórica que aborda el cuerpo como categoría central vista desde la perspectiva sociológica a través de los postulados de Le Breton (2006), Bourdieu (2003) y Sabido (2013) abordando temáticas que exploran las características de los cuerpos Biodanzantes en un contexto de disciplina y normalización de los cuerpos que danzan. Posteriormente, se aborda la relación entre la sociología de la emoción y Biodanza, analizando los efectos sociales y Biofisiológicos (Scribano, 2012) que habitan a los cuerpos practicantes de Biodanza.

La metodología se centró en un trabajo de campo de corte auto etnográfico y etnográfico, a través de describir la experiencia personal de la investigadora a través de relatos escritos en su proceso de formación como facilitadora de Biodanza y las técnicas de carácter etnográfico como la entrevista, observación participante y registro fotográfico en los estudiantes de la Escuela Colombiana de Biodanza, Bogotá Colombia. Este proceso permitió evidenciar cómo el cuerpo y la emoción son agentes vivenciales que interpelan el sentir y la subjetividad a través del movimiento corporal, siendo Biodanza una metodología que también se analiza desde la Sociología.

Palabras clave: Cuerpo; Emoción; Biodanza; Sociología.

Abstract

The proposal intends to address the symbolic and experiential framework of the regular practice of Biodanza from the sociology of the body and emotion. To this end, a theoretical exploration is made that addresses the body as a central category seen from the sociological perspective through the postulates of Le Breton (2006), Bourdieu (2003) and Sabido (2013) addressing issues that explore the characteristics of the Biodanzantes bodies in a context of discipline and standardization of the bodies that dance.

The methodology was focused on an auto ethnographic and ethnographic fieldwork, through describing the personal experience of the researcher through written accounts in her training process as a Biodanza facilitator and ethnographic techniques such as interview, participant observation and photographic record in the students of the Colombian School of Biodanza, Bogota Colombia. This process allowed to show how the body and emotion are experiential agents that question the feeling and subjectivity through body movement, being Biodanza a methodology that is also analyzed from Sociology. Subsequently, the relationship between the sociology of emotion and Biodanza is addressed, analyzing the social and biophysiological effects (Scribano, 2012) that inhabit the bodies practicing Biodanza.

Keywords: Body; Emotion; Biodanza; Sociology.

* Profesora Titulada de Biodanza en la Escuela Colombiana de Biodanza, avalada por la Internacional Biodanza Federation. Socióloga de la Universidad Santo Tomás y Magíster en Estudios culturales de la Universidad Javeriana, docente de tiempo completo del programa de Sociología de la Universidad Santo Tomás- Colombia, perteneciente al grupo de investigación Conflictos sociales, género y territorios, reconocido por Colciencias. Líneas temáticas de trabajo: Sociología de los cuerpos y las emociones, Sociología de la cultura, Sociología de la música, y las metodologías de investigación cualitativa. <https://orcid.org/0000-0001-5592-951X>

Cuerpos y Emociones en Movimiento: Biodanza desde una lectura Sociológica

Introducción

Para iniciar, es importante enunciar que el sistema Biodanza es creado por el intelectual Chileno Rolando Toro en los años 60, el cual elaboró experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos para comprobar las vivencias que la música y el movimiento podían generar en las personas. De esta manera se puede definir Biodanza como “Un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo” (Toro, 2008: 39). Es así que, para Biodanza, la expresión de los sujetos tiene su base estructurante en el movimiento corporal. La danza, por lo tanto, es una acción ejercida directamente sobre la subjetividad: la sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones.

Dichos aspectos, vienen a dialogar con las ciencias sociales, en dónde han sido numerosos los aportes que se han hecho sobre la sociología del cuerpo. De esta manera se referencian los trabajos de Foucault (2009), Giddens (1995), Simmel (1986), Elias (1998), Goffman (1979), Agamben (2003), Csordas (2010), Le Breton (2002), Illouz (2012), Scribano, (2012) entre otros. Por tanto, el cuerpo es un vector social, “es una condición básica de la experiencia, lo vivimos y somos con él diariamente en el mundo” (Sabido, 2013: 23).

Ahora, una sociología del cuerpo que dialogue con Biodanza busca explorar la construcción social del cuerpo con la que llegan los alumnos en formación de esta Metodología, ya que a lo largo del proceso de aprendizaje para ser facilitador de Biodanza se generan vivencias que cuestionan la estructura social e individual de las representaciones y significaciones con las que se percibe el mundo. Habitándose desde el cuerpo, un cuerpo que llega con una carga simbólica desde el disciplinamiento, el estereotipo, el cuerpo

que observa, el cuerpo que es mirado y que se inserta en un proceso de reconocimiento, en dónde no hay preceptos coreográficos marcados por una figura jerarquizante, sino que se transforma en un habitar con lo que el cuerpo trae desde la experiencia vivida en un contexto social determinado.

Así, siguiendo a Tijoux (2013) una sociología del cuerpo va más allá de lo biológico y Biodanza se relaciona con la sociología, cuándo las influencias sociales afectan desde las experiencias a los individuos en distintos contextos de su vida atravesando su corporeidad humana como un fenómeno social y cultural, como una materia simbólica y como un objeto de representaciones e imaginarios (Le Breton, 2018).

En la actualidad Biodanza ha llegado a más de 198 países en dónde de acuerdo a las cifras de la *Internacional Biocentric Federation (2021)* hay escuelas de formación en 38 países en continentes como Europa, Australia, Asia y Latinoamérica en esta última, por ahora hay 12 escuelas de formación registradas con el Sistema Rolando Toro en países como: Argentina, Chile, México, Cuba, Venezuela, Ecuador, El Salvador, Nicaragua, Uruguay y Colombia. En Colombia actualmente hay 7 escuelas de formación de las cuales 3 se encuentran en Bogotá, entre estas tres se encuentra la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza, lugar donde se realizó la investigación con los estudiantes que hacen parte de la Escuela Colombiana de Biodanza en el periodo de formación 2014-2020.

La metodología empleada para la investigación, se presenta bajo un enfoque auto etnográfico (Ellis, 1999; Rodelo, 2021; Adams, 2015) y etnográfico (González y Hernández, 2003). En primer lugar, la autoetnografía es un “enfoque de investigación que busca describir y analizar la experiencia personal (*auto*) con el fin de comprender la experiencia cultural que le rodea (*etno*), por tanto, para hacer la autoetnografía, el investigador aplica los principios de

la autobiografía y de la etnografía. Así, como método, la autoetnografía es, a la vez, proceso y producto” (Ellis & Adams, 2015: 249).

De acuerdo a ello, la experiencia autoetnográfica en la investigación se evidencia a través del proceso de formación de tres años y medio (2016-2020) que tuve en la escuela Colombiana de Biodanza, en dónde mi cuerpo como investigadora atraviesa el campo de la investigación (Rodelo, 2021), sin perder de vista el diálogo de ida y vuelta que se generó con los compañeros de las cortes de formación que me precedieron a través de un lente etnográfico, permitiéndome analizar las prácticas relacionales del grupo y sus experiencias compartidas a través de Biodanza (Ellis & Adams, 2015).

La experiencia autoetnográfica se describe a través de mi lugar de enunciación como profesora de Biodanza y Socióloga. Ese proceso me permitió cuestionarme mucho de los elementos vividos en mi cuerpo, en mi emoción y cómo con esta metodología pude habitar mi cuerpo desde un lugar distinto, en dónde esas concepciones sociales que se asocian con la construcción social de los cuerpos, se vinieron a transformar cuando en las sesiones no tenía que moverme como lo hacía el profesor con una coreografía marcada, o con ciertos movimientos disciplinantes asociados a la práctica de la danza. El recurso con el que apoyaré mi relato autoetnográfico serán algunos fragmentos de los relatorios que escribí durante la formación a lo largo de los 23 módulos teóricos (Maratonas) que se tomaban una vez al mes. Los relatorios eran elemento clave del proceso de formación porque a partir de la escritura también se podía volver a las memorias que quedan en el cuerpo después de bailar. Cuando se haga uso de este recurso se presentará en paréntesis el tema del relato de vivencia y la fecha, ejemplo: (Relato de vivencia, maratona de contacto y caricias, 1 de marzo de 2017).

Ahora, desde la etnografía, que consiste en “descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables” (González y Hernández, 2003: 87), la población con la que se realizó la investigación, responde a los alumnos en proceso de formación para Facilitadores de Biodanza que hacen parte de la Escuela Colombiana de Biodanza durante el periodo de formación 2015-2020.

Aunque la formación por promoción dura tres años, los estudiantes pueden tardar más tiempo en obtener su título debido al proceso personal o a un eventual aplazamiento del semestre o por requerimientos académicos de la escuela. Es por

ello que el periodo de análisis tiene la estructura de tiempo de cinco años y no de tres. En ese sentido, el trabajo de campo se realizó con alumnos en formación de primer y segundo semestre que iniciaron cohorte a principios de 2020 y estudiantes de quinto y sexto semestre que iniciaron formación entre el año 2015 y 2016.

En la investigación se realizaron un total de 10 entrevistas semiestructuradas, que se desarrollaron con estudiantes de primer, tercer y sexto semestre. A su vez, se consignaron un total de 12 observaciones que corresponden a 6 Maratonas de formación que se realizaron una vez por mes durante los meses de junio a noviembre de 2019 (en el 2020 solo se pudo hacer registro de una maratona antes de la pandemia), las observaciones restantes se realizaron en las clases regulares que se llevaron a cabo durante los días martes entre el mes de junio de 2019 a febrero de 2020.

Para claridad del lector, en el documento se exponen fragmentos de entrevista que se presentarán con cursivas y con un paréntesis al final con el nombre de la persona y la fecha de aplicación del instrumento para referirse a la palabra de los entrevistados, ejemplo: (Entrevista J. Roa, febrero 23 de 2020). A su vez, se hará un diálogo entre los elementos teóricos que acompañen categorías como el cuerpo y la emoción y los fragmentos de los relatorios de formación.

Por tanto, el proceso de formación es el escenario en donde se contextualiza el desarrollo de la investigación explorando con mayor detalle las percepciones y los sentires que van atravesando el cuerpo como vehículo de expresión a través del grupo, la música y los aprendizajes que se instalan en la memoria y el cuerpo. Desde este contexto surge la pregunta que se desarrollará en estas páginas: ¿Cuál es el entramado simbólico y vivencial de la práctica regular de Biodanza desde la sociología del cuerpo y la emoción?

Para ello, se desarrollarán tres apartados centrales, el primero contextualizará sobre Biodanza, explicando de manera general en qué consiste una sesión introductoria; en segundo lugar se hará una exploración teórica que aborda el cuerpo como categoría central vista desde la perspectiva sociológica a través de los postulados de autores como Le Breton (2006), Bourdieu (2003) y Sabido (2013,) abordando temáticas que exploran las características de los cuerpos Biodanzantes en un contexto de disciplina y normalización de los cuerpos que danzan. Posteriormente, se aborda la relación entre

la sociología de la emoción y Biodanza, analizando los efectos sociales y Biofisiológicos (Scribano, 2012) que habitan a los cuerpos practicantes de esta Metodología.

¿Qué se hace en una sesión de Biodanza?

Para los lectores que no tienen cercanía con la disciplina de Biodanza, se contextualizarán brevemente cómo se puede llevar a cabo una clase introductoria, basada en el sistema Biodanza que propone Rolando Toro, el manual de *Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas de la International Biocentric Foundation (2012)* y el *Elenco oficial de nuevas danzas (2018) del Centro de Investigación de Música y Ejercicios de Biodanza Sistema Rolando Toro de Argentina y España complementario al elenco CIMEB – 2012* que hacen parte del material base para ser facilitador de Biodanza.

Como punto de partida, las clases se desarrollan en un lugar amplio y confortable, la duración estimada es de dos horas, se recomienda la no existencia de espejos en la sala para que las personas no comparen su movimiento corporal con el facilitador o con sus compañeros. Hay una primera parte de aproximadamente media hora, en la que se hace una revisión teórica sobre lo que es Biodanza, su origen y el tema que se va a trabajar en la clase, luego se busca que los estudiantes puedan hablar de sí mismos y de cómo llegan a la sesión, la propuesta es referirse a los acontecimientos personales sin hablar de otro compañero o interpretar su discurso.

Luego nos disponemos a bailar en la siguiente hora y media, a partir de ese momento se le da protagonismo al movimiento corporal y no a la palabra. Normalmente se inicia con una ronda, el círculo en Biodanza representa la unidad y la horizontalidad, en esa ronda de bienvenida se busca habitar el movimiento corporal en donde la mente se silencia poco a poco y se pase a sentir más el cuerpo. Otro ejercicio es el caminar con música, que les permite a los participantes integrarse a través de un andar sinérgico en donde todo el cuerpo está presente en ese caminar.

Las sesiones de Biodanza proponen realizar ejercicios en grupo, de manera individual y en pares, por tanto, se pueden proponer caminares de a dos, danzas en parejas y juegos en grupo que inviten al encuentro con el otro, de igual manera, se trabajan ejercicios asociados a la respiración, la fluidez y movimientos segmentarios del cuerpo como el cuello, los hombros y la cintura. De igual forma, se propician

danzas de encuentro y de integración del cuerpo a través de un catálogo musical que tiene repertorio de sonidos rítmicos, vitales y alegres como la Samba, la música africana y canciones más melódicas que permitan llevar el movimiento del cuerpo a un estado de relajación, reposo y descanso.

A lo largo del documento se abordarán ejemplos de algunos ejercicios concretos que complementen el trabajo de campo. Cabe la pena resaltar, que el proceso de Formación en Biodanza busca que el estudiante vivencie, desde su experiencia personal, los ejercicios que se propone para que en el último año se estudien los 6 módulos Metodológicos para hacer una clase de Biodanza donde se abordan elementos como los ejercicios, la música, el grupo etc. Hay una metodología concreta que se debe seguir para que la sesión pueda tener un factor de integración corporal en sus participantes.

Para ser facilitador hay que realizar un viaje hacia al interior. Desde mi experiencia personal cómo investigadora, lo podría definir cómo un viaje de autoconocimiento, un proceso que cada quien lo habita de maneras distintas. Durante mi proceso de formación, con la práctica de los ejercicios de manera regular, mi cuerpo empezó a recibir nueva información, nuevas maneras de moverse, de habitarme y sentirme poco a poco más cómoda en mi cuerpo, libre de estereotipos de belleza y estética en la danza.

¿Cómo se entiende el cuerpo en Biodanza?

El sistema de Biodanza resuena con la idea de reinventar el cuerpo postulada por Wilhelm Reich (1991): ¿Por qué reinventarlo, acaso ya no existía? “Este cuerpo del que nos habla es el renacimiento de la antigua idea de la naturaleza. El cuerpo para Reich será el lugar donde volvemos a hacer naturales, donde nos reencontramos con la Inocencia perdida” (García, 2008: 98).

Según Reich (1991): “Cada rigidez del cuerpo, contiene la historia y el significado de su origen” (p. 46). A partir de aquí, la diferencia con el antiguo abordaje se hace notoria: Reich pasa a tocar a sus pacientes, a realizar diferentes tipos de masajes bajo la premisa de que aflojando la coraza muscular emergería el conflicto que está resistía y guardaba en su interior, realizando al mismo tiempo el análisis del carácter (García, 2008).

Frente a este antecedente, en Biodanza, se pueden referenciar los planteamientos de García (2008), Terrén (2008) y López (2020), donde se expresa

el cuerpo como el recurso para disolver las corazas y la rigidez. Esto se da a través del movimiento corporal, a nivel fisiológico, por ejemplo, “la inducción frecuente de vivencias devuelve al cuerpo su unidad funcional al fortalecer la coordinación de los subsistemas nervioso, endocrino e inmunológico cualificando la integración del organismo al medio ambiente por medio de la acción del sistema integrador adaptativo límbico-hipotalámico (SIALH), centro regulador de emociones” (Internacional Biocentric Foundation, 2012: 26). Estos elementos se evidencian en algunos relatos de las entrevistas de los alumnos en formación:

Cuando asisto a las sesiones de Biodanza después de una semana laboral agobiante y estresante mi cuerpo recibe otra información, al finalizar me habita un sentimiento de levedad, liviandad, el estrés disminuye y siento mi cuerpo tranquilo, cómo blandito, listo para el descanso. (Entrevista A. Cruz, enero de 2020)

Mi cuerpo recibe una información nueva, lo asocio a resetear el sistema operativo de mi computadora, las clases me permiten habitar mejor la relación conmigo mismo, me siento distinto, con una sensación más agradable en mi cuerpo (Entrevista Andrés, septiembre 2019).

De acuerdo a ello, para Biodanza la salud está dada por el nivel de integración con uno mismo, con los demás y con la totalidad; por lo tanto, en Biodanza se busca reducir cada vez más la brecha entre “la disociación cuerpo-mente o cuerpo- alma, que empieza básicamente en Platón y se resalta con Descartes, donde uno separa el pensamiento del mundo y de sí mismo al nombrar “mi cuerpo”, “mi cuerpo”, como si se tratara de algo diferente de quien piensa” (Terrén, 2018: 87).

La disociación del cuerpo y mente en el movimiento en el corporal sigue siendo un elemento constante en donde “nuestra cultura no se ha acordado del cuerpo como expresión de totalidad vivencial, sensorial, afectiva, pasional; ni como existencia (ser cuerpo). El espíritu de nuestra cultura se funda en la represión del cuerpo de los hombres en función la producción y el consumo. No se vive el cuerpo, el cuerpo se usa, el cuerpo es un útil” (García, 2008: 90).

Desde mi experiencia personal, uno de los momentos en los que empecé a realizar comprensiones diferentes de mi cuerpo y de mi movimiento corporal fue en los ejercicios asociados al caminar en las Maratonas. El caminar se asocia también al movimiento existencial, de acuerdo a la metodología de Biodanza, como caminas da una

referencia de tu momento existencial en la vida: “Identificar mi desconexión al caminar con mi lado derecho fue una experiencia que me permitió recibir noticias sobre elementos que creí haber trabajado y solucionado en parte, pero aún siguen presentes.... incorporar el movimiento generó muchas sensaciones emocionales en mí” (Relatorio Maratona Movimiento Humano. 2 de abril de 2017).

Cuerpo imaginado, cuerpo disciplinado

Esos cuestionamientos que hacía desde mi experiencia en el caminar, por ejemplo, se inscriben dentro del contexto cultural de una “sociedad enferma de civilización” (Jores y Mosteiro, 1961) y una sociedad disciplinaria en términos de Foucault (2009), donde la individualidad, la falsa idea del éxito, la competencia y el obtener cada vez más responde a una sociedad de rendimiento en la que cada sujeto es un emprendedor de sí mismo (Hang, 2012). En ese escenario, el cuerpo se define como un instrumento relacionado externamente con un conjunto de significados culturales (Butler, 2007), que nos construyen, deconstruyen y generan un cuerpo disciplinado que controla y recrea a las personas a través de diversos procesos que enseñan cómo deben ser los cuerpos para hombres o para mujeres, y según las normas corporales de género (Sojo, 2019). En este contexto cultural no es sorprendente que exista cierta resistencia inicialmente a la práctica de Biodanza, “pues la cultura de consumo propuesta por un sistema orientado desde la jerarquía del poder y la imposición de normas rígidas, limita en estos casos la toma de decisiones sobre el propio cuerpo, la expresión de sentimientos y la comunicación de necesidades vitales con las personas que las rodean” (Arbeláez, 2020: 89).

Allí, el cuerpo cómo receptáculo del habitus (Bourdieu, 2003), se presenta como un sistema de gustos, disposiciones que definen, significan al mundo y al conjunto de las prácticas en sus categorías de percepción. En ese sentido, y siguiendo a Merleau Ponty (1975), el cuerpo es un objeto en el que todos tenemos el privilegio, o la fatalidad, de habitar, la fuente de sensaciones de bienestar y placer, pero también de enfermedad y tensiones.

La percepción sobre mi cuerpo ha variado mucho a lo largo de estos años. Pasé de tener una relación bastante plana con mi cuerpo (no me fijaba mucho en él), a tener una percepción distorsionada en épocas de crisis. Desde que empecé con Biodanza he tenido momentos en donde mi percepción corporal es más suave y armónica, una percepción

ahora más sana y constante de mi cuerpo (Entrevista J. Roa, febrero 23 de 2020).

Otro de los imaginarios o concepciones que se tienen del cuerpo en Biodanza, es el imaginario sobre la danza. En Biodanza el movimiento corporal no está atribuido a seguir una coreografía o tener ciertos cánones estéticos de complexión física frente a la flexibilidad, la altura o el peso, en donde “los cuerpos son así confeccionados, modelados materialmente bajo los efectos de múltiples factores impuestos al individuo; actuando a corto o largo plazo, producidas por la evolución histórica o las condiciones económicas y estructurales, estos efectos son inconscientes, involuntarios, pero engendran formas corporales determinadas” (Détrez, 2017: 49).

Ello se evidenció en las entrevistas, donde varias personas han tenido relación con el mundo de la danza desde la práctica a nivel recreacional, formativo o profesional, y esas dinámicas se evidencian en la práctica de Biodanza, al creer que la danza en Biodanza debe ser similar a la danza profesional o lúdica:

Al comienzo si estaba presente la idea de hacer un movimiento “bien hecho” o bonito, porque en algún momento de mi vida tomé clases de danza, ideas como punta del pie, estar erguida, empeine etc. intervenían en los ejercicios y en la expresión auténtica de lo que me generaba el momento. Tuve que hacer el esfuerzo consciente de dejar eso a un lado y permitir que el movimiento surgiera como era, sin más. (Entrevista R. Gallo, noviembre 17 2019)

En los relatos de las estudiantes, se evidencia cómo el cuerpo “no es solo una entidad física que “poseemos”: es un sistema de acción, un modo de práctica, y su especial implicación en las interacciones de la vida cotidiana es parte esencial del mantenimiento de un sentido coherente de la identidad” (Giddens, 1995: 128). Identidad que en Biodanza, viene a expresarse a través de la danza como un movimiento pleno de sentido que surge de lo más entrañable del ser humano. “Es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad. Toda expresión, todo movimiento, toda danza, es un lenguaje viviente” (Toro, 2008: 32).

La mirada y el contacto

Cuando no miro al otro le quito la capacidad de descubrirme (Le Breton, 2002).

Otro de los elementos que son interesantes

en el análisis de los cuerpos Biodanzantes tiene que ver con el enfrentarse y encontrarse en la mirada del otro, dentro de un proceso de formación y en las clases regulares (dependiendo el nivel del grupo y su progresividad), “la mirada es un factor importante, es un medio de comunicación, invita con el tiempo a que sea fluida, íntima, cálida; una armonía en la cual cada individuo encuentra el Amnios, el semejante que lo contiene” (Toro, 2008: 248).

Sin embargo, a nivel social y cultural constantemente el tema de la mirada se convierte en un mecanismo de interacción, pero de control a la vez (Sabido, 2013). Así, el estudio del significado atribuido a los gestos en las relaciones “cara a cara” (Goffman, 1994) es posible a través del intercambio de miradas.

Cuando conversamos (o danzamos) además de dirigir nuestra palabra a los demás también miramos y lo hacemos de determinada manera. Para un autor como Simmel (1986), el intercambio de miradas supone que al mirar afectamos a los demás y somos afectados por ellos. De ahí que “la mirada funcione como un referente notable de orientación recíproca, por ello en muchas ocasiones el intercambio de miradas regula la interacción” (Sabido, 2013: 30).

No obstante, tanto Goffman (1994) como Le Breton (1999) advierten que el estudio sociológico de la mirada no puede desligarse de los particulares códigos de sentido socioculturales en los que esta se inscribe. “La forma de mirar, la duración de la mirada, e inclusive las partes del cuerpo del otro que pueden ser miradas, están reguladas socialmente. Igualmente, habría que considerar que la mirada y la manera de mirar puede reconocer o desconocer y excluir al otro en la interacción, como en los casos de estigma” (Goffman, 1979: 28).

De esta manera, dentro de la concepción de Biodanza y cómo se expresa en el libro *Biodanza la poética del encuentro*, “La mirada puede poner distancia, a través de prejuicios o experiencias pasadas que nos condicionan y, por lo tanto, nos limitan con juicios: Es lindo, es viejo, es pesada, no me gusta” (Toro y Terren, 2008: 90). Estos elementos se pueden evidenciar en algunos de los ejercicios asociados a las miradas en Biodanza que se consignan en los manuales de ejercicios y libros de Biodanza.

El primero es el encuentro de miradas en parejas, dónde la propuesta, más que mirar, consiste en ver. “Cuando estamos con un compañero, verlo significa percibir su intencionalidad, ver a través de sus ojos que son las ventanas de su corazón y percibir su belleza interior, su alegría, su tristeza, porque

los ojos hablan, nos transmiten los diferentes estados de la persona” (Toro, 2008: 89). Las dos personas se aproximan progresivamente y se toman de las manos mirándose a los ojos separarse, después del encuentro, se alejan lentamente con un gesto dulce de saludo.

Un segundo ejercicio, es la ronda concéntrica de miradas que se propone principalmente para grupos de profundización (mínimo un año de experiencia en Biodanza y formación de facilitadores). “Allí se organizan dos Rondas Concéntricas, una dentro de la otra: las personas en la ronda interior miran hacia afuera. Cada participante debe tener otro adelante, de modo de poder mirarse a los ojos. Cuando la música comienza, cada Ronda gira hacia su derecha muy lentamente. Cada participante mira en los ojos del compañero que pasa frente a él, naturalmente, y sin tratar de producir miradas muy expresivas y reconociéndose recíprocamente. Este ejercicio prepara a las personas a una vinculación más intensa, porque la comunicación se realiza con mayor sinceridad a través de los ojos, más aún que a través de las palabras” (Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas. International Biocentric Foundation, 2012: 19).

Desde mi experiencia personal como investigadora, los ejercicios de miradas, son los que pueden costar más en el proceso de formación; la mirada sostenida con mis compañeros que al principio no conocía muy bien, me costaba, pero a medida que la danza y la práctica del mirar se “normalizaba” en las clases y las maratonas, la mirada se convertía en un medio de comunicación, de entrar en empatía con los otros, de leer el lenguaje de mis colegas a través de miradas que acompañan, que son cómplices de las danzas vividas en la formación, de la emoción, de la entrega y la contención que no se encuentra con facilidad en escenarios cotidianos.

Sin embargo, la experiencia para cada persona es diferente, los encuentros de miradas también pueden acompañarse por momentos de cerrar los ojos, para entrar en una conexión interna y después si encontrarse con el otro: “Las miradas con ciertas personas me cuesta, sobre todo con los hombres, hay momentos dónde no me siento cómoda al sostener la mirada por cierto tiempo, por ello prefiero en momentos cerrar los ojos” (Entrevista R. Gallo, noviembre 17 2019).

Por tanto, “al inhabilitar la participación del sentido de la vista, se conecta más directamente con el sentir, como un modo regresivo de volver a la fuente y el placer de percibir sin saber de quién se trata,

estableciendo una conexión de esencia a esencia, que nos promueve hacia otro estado de conciencia. Hay allí una experiencia relacionada con la verdad de lo que siento, en lugar de creer en la verdad de lo que veo” (Toro y Terrén, 2008: 90).

Este elemento visual se complementa con la práctica de los ejercicios de contacto en Biodanza, uno de los elementos que se recomienda antes de llegar a estos ejercicios es la progresividad en el grupo y que previamente se genere un ambiente cuidado entre las personas que participan de las clases.

Ejemplo de ello, se puede encontrar en el ejercicio de la danza de contacto mínimo que tiene como objetivo preparar al participante a experiencias cuidadosas y no invasivas de contacto.

La danza se realiza de a dos. Los dos compañeros están frente a frente, en una postura distendida, y suficientemente cerca para que los cuerpos se toquen ligeramente, sin presión, sin peso. Con los ojos cerrados danzan lentamente, los brazos livianos, las manos livianas, encontrándose suavemente de manera indiferenciada, es decir sin detenerse en una parte del cuerpo en especial. La danza posee la cualidad de la fluidez y la liviandad del aire” (Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas. International Biocentric Foundation, 2012: 65).

Los ejercicios de contacto en Biodanza invitan a integrar a otros con progresividad, “tomar contacto, permitir ser absorbido, abrirse o bien, crear distancia, decretar límites de aproximación o evitar el contacto, son diversas formas de ser en relación con otros. En otros términos, constituyen las expresiones actitudinales del ineludible ser en el mundo” (Rolando Toro, 2012: 26). Para ello el grupo en Biodanza se convierte en una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones. Biodanza no es un sistema solipsista ni de comunicación verbal, sino que su poder radica en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo.

Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano. Por tanto:

El grupo es un biogenerador, un centro generador de vida. La concentración de energía convergente dentro de un grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la unidad y armonía del organismo. Se crea, así, un campo magnético en el que se reflejan y proyectan emociones,

deseos y sensaciones físicas de gran intensidad. Se produce una percepción más esencial de las otras personas, un modo nuevo de identificación (Verónica Toro y Raúl Terrén 2008: 97).

Ello se puede evidenciar en el relato de las siguientes entrevistas:

Durante la formación viví momentos personales muy complicados cómo la separación de mi matrimonio y todos los cambios que eso traía, pero mi grupo de formación se convirtió en esa red de contención y apoyo sin juzgarme. Lo que me permitió sentirme que hacía parte de ese lugar, de esa ronda, de esa manada, la diversidad del grupo de Biodanza y su empatía me permitieron seguir y no abandonar la formación en ese momento difícil de mi vida (Entrevista C Sanz, noviembre, 2019).

Los ejercicios de grupo compacto aún me cuestan. A veces quiero ser demasiado cuidadosa y en ese deseo pierdo la conexión. En general se me facilitan mucho más las danzas individuales. En varias ocasiones siento tedio por los ejercicios con más gente. De todas formas, sé y he sentido la magia del encuentro; entiendo por qué la Biodanza está fundamentada en el vínculo; pero si pudiera elegir, haría más ejercicios sola que con los demás. No sabría describir el porqué; tal vez memorias de la adolescencia que aún no tengo tan clara (Entrevista J. Roa, 23 de junio 2019).

En ese sentido, se evidencia como el tema del contacto corporal en Biodanza involucra todo un proceso que cada Biodanzante transita de maneras y tiempos distintos, por tanto, “La capacidad de entregarse a otros, tomar contacto, permitir ser absorbido, abrirse o bien, crear distancia, decretar límites de aproximación, evitar el contacto, son diversas formas de ser en relación con otros. En otros términos, constituyen las expresiones actitudinales del ineludible ser en el mundo” (Toro, 2003: 3).

En Biodanza, la relación interpersonal se da en retroalimentación. Cada persona debe informar (ya sea en proceso de formación, clase regular o taller), con su actitud, la proximidad que es capaz de aceptar y es responsable de su límite de contacto. Nadie debe invadir el espacio privado del otro. Sin embargo, en la práctica del proceso formativo las dinámicas sociales impuestas frente a cómo deberían comportarse los cuerpos en la danza y la interacción con otros, evidencian situaciones en los que reconfigurar los escenarios aprendidos en diferentes contextos se convierten en danzas y ejercicios que cuestan, evidenciando estructuras de orden social que siguen interpelando la vivencia en algunos momentos.

Desde mi experiencia personal como investigadora comparto el apartado de mi relatorio de la maratona de contacto y caricias en el año 2017, para mí el tema del contacto y la mirada se convirtieron en un proceso de reaprendizaje que previamente no tenía asimilado en mi cotidiano, pero con Biodanza fui bajando la guardia de las emociones y sentimientos que no podría expresar fácilmente permitiéndome la posibilidad de recibir más de lo que estaba acostumbrada:

Fue de gran ayuda en estos momentos sentir la contención amorosa de mis compañeros y resignificar mi danza para aprender a dejar fluir la vida con todos sus movimientos, a entregarme y a confiar en mí teniendo como premisa el abrir mi corazón, mi mente y mi alma a nuevos caminos, experiencias, aprendizajes, y a nuevos colores para seguir pintando y creando la obra en donde yo decido como asumir mi camino. La poesía y la energía vital del contacto y la caricia son regalos que llevo en mí para darle alegría y contención a este momento de mi vida (Relato de vivencia, maratona de contacto y Caricias. 1 de marzo de 2018).

Figura I: Maratona de Vitalidad, Escuela Colombiana de Biodanza. Septiembre de 2021



La presencia masculina en Biodanza

Ahora, otro tema que se quiere referenciar brevemente en este apartado y se invita a futuras disertaciones sobre el tema es la presencia masculina en el escenario de Biodanza. Al realizar las entrevistas, la mayoría de estudiantes son mujeres, actualmente en la cohorte de formación hay tres hombres en un grupo de formación de aproximadamente 20 estudiantes, solo uno de ellos accedió a la entrevista y esto nos cuenta sobre su percepción del cuerpo en Biodanza: “El Cuerpo en Biodanza, es el órgano, el vehículo, el medio, en el que se puedo transitar de la emoción al movimiento, con Biodanza, acepto más el cuerpo, siento que me da la posibilidad de decidir

sobre él, de sentirme mejor con él” (Entrevista A. Llanos, septiembre 20 de 2019).

Y el elemento de una menor presencia masculina en los espacios de Biodanza es un punto a señalar, y más cuándo en esta investigación se está pensando el lugar del cuerpo y la emoción. A lo largo de mi formación como profesora de Biodanza, he visto muy pocos hombres que asisten a estos espacios, incluso es un tema de conversación que puede surgir con los compañeros de formación. Quizá una hipótesis para esto es que precisamente hacerle frente a la corporalidad, a la presencia en relación con otros es un elemento que cuestiona y que a veces no termina siendo cómodo para mujeres y hombres.

Una dimensión interesante que se impone a la hora de adentrarnos en el mundo de las masculinidades es la de las emociones, o, mejor dicho, “la negación de estas, dado que, en su socialización, los varones no son estimulados a expresarlas, en particular aquellas que puedan mostrarlos como débiles” (Robles et al, 2021: 94). Ello se relata en el fragmento de la siguiente entrevista:

Creo que hay un poco de miedo de los hombres en mostrarse y asistir a espacios como Biodanza, que nos perciban como realmente somos, descubrirnos frágiles, sensibles, lo ven como muy afectivo o con mucho contacto y nosotros por lo general, como hombres no nos permitimos acercarnos a las emociones. Pienso que deberían estar más hombres para equilibrar, siento que al ser pocos hombres en formación es de bastante cuidado, no tener actitudes machistas y de tener los límites claros con tus compañeras (Entrevista A. Llanos, septiembre 20 de 2019).

Este elemento se complementa con el lugar de enunciación como el de More Gemma, didacta argentina de Biodanza en dónde plantea que “la Biodanza es un gran refugio para masculinidades no hegemónicas: No he visto llegar a Biodanza una mayoría de varones del estereotipo macho alfa. Yo diría que, por el contrario, los varones que llegan a Biodanza llegan desde una sensibilidad singular, buscando nuevas formas y maneras” (Gemma, 2019: 58).

En ese sentido, es importante pensar y cuestionarse estos elementos, y seguir explorando sobre el lugar de enunciación de los hombres en Biodanza, en donde muchos facilitadores hombres se legitiman dentro del campo, como referentes a enunciar ya sea por su trayectoria, o conocimiento sobre el tema (representando una minoría en cuestión de género).

En la actualidad, dentro del movimiento de Biodanza se han empezado a cuestionar estos nuevos debates que permitan que la Biodanza sea cada vez más igualitaria e inclusiva, ejemplo de ello es la *Colectiva Transfeminista de Biodanza* en Argentina que surge en el 2018 con un grupo de mujeres y disidencias feministas y biodanzantes que se auto convocaron para marchar juntas en el día Internacional de la Mujer. En ese encuentro se compartieron percepciones e inquietudes con un común denominador: “la necesidad de que la Biodanza adquiera una perspectiva de género: una forma de mirar la realidad fuera del molde aprendido” (Colectiva Transfeminista de Biodanza, 2020: 25).

Desde lo propiamente metodológico la invitación es a repensar las danzas y consignas desde una perspectiva de género, el sistema Biodanza fue desarrollado en otro tiempo histórico y su valor es inmenso, pero es importante actualizarlo a nuestros tiempos y épocas.

Es momento de trabajar los límites, hablar de las incomodidades, tanto en las danzas como en los relatos de vivencia o en los espacios de conversación. Concientizar a facilitadores y didactas de la importancia de sentirnos cuidados en nuestros espacios de aprendizaje. Para esto es clave que facilitadores y didactas puedan (in) formarse y estar preparados para identificar violencias y deconstruirlas, para ofrecer espacios seguros para todos los que quieran sumarse a la práctica de Biodanza (Gemma, 2019: 58).

Sin embargo, es curioso que en esas lógicas de acción, el lugar de las facilitadoras de Biodanza que se legitiman en el campo no es necesariamente el mismo, y con ello la invitación que quiero dejar en este apartado, es a seguir cuestionándonos en futuros diálogos o investigaciones, como Biodanza requiere afinar el lente frente al enfoque género, atendiendo a las necesidades de este tiempo, en sabernos y reconocernos como parte de este sistema de transformación desde un lugar común en dónde la normalización y disciplinamiento de los cuerpos femeninos y masculinos que llegan a Biodanza se encuentran para danzar desde múltiples matices que es importante no perder de vista.

Para seguir ampliando estos postulados, que darían lugar a otras disertaciones y análisis que no se alcanzan a desarrollar y ampliar en este documento debido a que el tema que nos convoca explora otros lugares, se puede revisar el trabajo de Pellegrini (2020), Gemma (2019), Sanz (2020), Varela (2020), García (2008), la Colectiva Transfeminista

de Biodanza y el conversatorio que se realizó sobre Biodanza y enfoque de Género en el 2020 que se encuentra disponible en YouTube, organizada por la asociación de Biodanza en Chile. Desde ese lugar, es importante que los hombres que practican Biodanza, también hagan parte de la solución, pueden juntarse y trabajar lo propio.

El entramado de la emoción en los cuerpos Biodanzantes

Desde las concepciones abordadas previamente se evidencia como al llegar a practicar Biodanza, los estudiantes se enfrentan a diferentes situaciones que les permite encontrarse desde lugares poco explorados previamente desde el cuerpo. En ese sentido, es importante abordar la emoción y sus efectos en sus practicantes desde la Sociología y Biodanza.

Inicialmente, la sociología de las emociones “nace en la década de los años 70 del siglo XX, de la mano de algunos pioneros norteamericanos como Arlie Russell Hochschild, Thomas Scheff, Randall Collins y Theodore Kemper, quienes realizan las primeras publicaciones vinculadas con la temática” (Dettano, 2012: 188). Estos autores intentan ampliar este campo teórico social basado en que la naturaleza de las emociones está condicionada por la naturaleza de la situación social en la que los hombres sienten.

Por ello, son expresión en el cuerpo de los individuos: la soledad, envidia, odio, miedo, vergüenza, orgullo, resentimiento, venganza, nostalgia, tristeza, satisfacción, alegría, rabia, frustración y otro sin fin de emociones que corresponden a situaciones sociales específicas. “Este es el objeto propio de la sociología de la emoción, estudiar las relaciones entre la dimensión social y la dimensión emocional del ser humano” (Bericat Alastuey, 2000: 150).

Por tanto, y como lo plantearía Scribano (2012): “las emociones al conectarse con las sensaciones como su base y resultado, son estados corporales que se pueden explorar desde la relación cuerpos/emociones, en tanto resultado de una construcción social” (p. 97). Así el autor plantea que estos elementos pueden abordarse desde concepciones que atraviesan lo Biofisiológico o lo Biográfico.

Lo Biofisiológico alude a las huellas sociales en los momentos biológicos de la constitución de los cuerpos/emociones y viceversa (Scribano, 2012). En Biodanza este escenario se evidencia en cómo la naturaleza de las emociones está condicionada por la naturaleza de la situación social en la que

los hombres sienten. Por tanto, “las emociones son impulsos de origen instintivo que poseen expresión y patrones motores diferenciados, dimensiones neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas” (Toro, 1998: 7).

Ejemplo de ello se pueden evidenciar en ejercicios que involucren danzas individuales que conecten con la subjetividad tales como:

La posición de intimidad que genera danzas de recogimiento e interioridad, donde las manos se acercan al pecho lentamente, para proteger el mundo íntimo o los encuentros trascendentes que inducen una percepción esencial del otro, del encuentro, desde una postura abierta y de gran disponibilidad. Se debe permitir que la vivencia de conexión en la mirada adquiera intensidad antes de fundirse en el abrazo si las dos personas así lo acuerdan (Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas. International Biocentric Foundation, 2012: 65).

Siguiendo a Scribano, en segundo lugar, se presenta lo Biográfico “como las características de los cuerpos/emociones en cuanto escrituras sociales donde lo social se hace carne incorporando estados de sensibilidades” (Scribano, 2012: 98). Estos elementos en Biodanza se evidencian al hacer referencia a las nociones del cuerpo que los participantes traen de acuerdo a su contexto, hacia los cuerpos que danzan y como “deberían ser en Biodanza”, allí la historia personal se inscribe en el cuerpo, un cuerpo que tiene memoria y a partir de las vivencias del proceso experiencial de Biodanza explora y aborda dando lugar a la emoción:

Siento que Biodanza me ha permitido volver a reconocer mi emotividad y también a valorarla y sentirla de manera consciente, para conectar mis emociones con mi sentir, mi presente y con el cuidado de mis vínculos. La emoción está presente en cada clase de Biodanza, en cada ejercicio y en la musicalidad. Soy más consciente de mis emociones y siento que esto se debe a la Biodanza (Entrevista C Robayo, 17 de noviembre 2019).

Las emociones en Biodanza se expresan, principalmente, mediante manifestaciones viscerales: “llanto, sudor, modificaciones de la presión arterial, del ritmo cardíaco, del ritmo respiratorio, motilidad vascular, metabolismo basal, etc. Biodanza puede regular tales manifestaciones viscerales, conduciendo con sabiduría el proceso vivencial” (Toro, 1998: 5). Ejemplo de ello, puede surgir cuando ocasionalmente (no siempre), el alumno de Biodanza puede comenzar a llorar durante algún ejercicio, en

especial durante la regresión a un estado de infancia, las posiciones generatrices de maternidad e intimidad, acariciamiento durante el grupo compacto, en estos casos, se trata siempre de la liberación de emociones que generalmente no han podido expresarse previamente.

Desde mi proceso personal de tres años y medio de formación puedo enunciar que durante mucho tiempo trate de “esconder” mi emoción para no sentirme vulnerable, pero poco a poco fui descubriendo maneras de hacerle frente a mis miedos, rabias, dolores e inseguridades, y ahora que soy facilitadora de Biodanza es algo que sigo trabajando constantemente, porque un facilitador, debe seguir explorando su mar de emociones para contenerse primero a sí mismo y estar en unas condiciones óptimas para después acompañar a un grupo. Todo el tiempo estamos expresando, hablando con nuestro cuerpo, habitando nuestra emoción, sin la emoción, el mensaje de Biodanza quedaría vacío. Es por ello que las danzas en Biodanza intentan “rescatar patrones universales de comportamiento, como caminar, jugar, vincularse, abrazarse y conectarse con emociones fundamentales” (Toro y Terrén, 2008: 88).

De acuerdo a ello, la emoción también incorpora la percepción como fenómeno sociológico, en donde autores como Sabido (2013), Bourdieu (2002), Simmel (1995) y Goffman (1994) plantean “como la relación con otros pasa a través de como los percibimos socialmente; sin embargo, lo emocional también está ligado a un efecto Biológico que atraviesa el cuerpo. Involucrando procesos endocrinos, autonómicos y musculoesqueléticas” (Adolphs y Anderson, 2018: 66).

Barrett (2017) plantea que el estado emocional está anclado en el estado interno del organismo en donde “la experiencia emocional implica haber aprendido que ciertos cambios conductuales (propiocepción), junto con sensaciones internas (interocepción) y/o cambios externos (exterocepción) tienen un determinado nombre emocional” (García Andrade, 2020: 847). En Biodanza este componente Biológico se ve expresado en el Sistema - Integrador - Adaptativo - Límbico - Hipotalámico (SIALH). Este sistema determina el comportamiento emocional, y algunas funciones cognitivas, donde todas las funciones orgánicas, sean motoras o viscerales, están neurológicamente relacionadas entre sí. “Las funciones cardiovascular, respiratoria y digestiva se coordinan con comportamientos adaptativos, lo que asegura la sobrevivencia, pero son influidas profundamente por vivencias y emociones” (Toro, 1998: 4).

Por tanto, en la práctica de Biodanza las danzas rítmicas, los ejercicios de extensión del cuerpo, fluidez y, el comportamiento en *feedback*, etc., integran los sistemas somato motor y sensorial e inducen la adaptación de movimientos a los estímulos externos. Así, los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto, influyen sobre el sistema neurovegetativo y endocrino. “Ejercicios de expresión afectiva, creatividad y trascendencia, integran las estructuras sensorio - motoras (de adaptación) con las límbico - hipotalámicas (visceral)” (Toro, 1998: 4).

Elementos que se evidencian en algunos relatos de los estudiantes de la escuela: “Siento que a partir de mi práctica de Biodanza se ha despertado emociones como la tristeza, la alegría, el miedo, la rabia, la vergüenza, la atracción, entre otras” (Entrevista C Robayo, noviembre 2019); “Sí, Siento que en Biodanza la puedo sentir sin juicio, y la puedo vivir sin resistencia” (Entrevista C Sanz, febrero 2020).

Desde esta perspectiva, las emociones, entendidas como estados de sentirse y sentir el mundo, “vehiculizan las percepciones asociadas a las formas socialmente construidas de las sensaciones, de allí que el par cuerpo-sensación pueda comprenderse como el soporte material de/para la incorporación de la dominación social vuelta emoción y vivencia del propio cuerpo, del mundo, de las cosas y de los demás” (Cervio, 2012: 11). Eso lleva a los procesos de las memorias significativas que se potencian, se inscriben y se quedan en el cuerpo, la emoción es la que permite que la vivencia sea memorable y permita que los Biodanzantes y las personas en formación se inscriban dentro de una dinámica de cambio y de transformación en el camino a ser facilitador de Biodanza.

Ejemplo de ello desde la lectura autoetnográfica, se evidencia en un ejercicio que conocí en la formación llamado la “Danza Suff”. Se inspira de la danza de los Derviches giradores en el Sufismo, la rama mística del Islam. En Biodanza, esta danza es una oportunidad de entrar en el vértigo de la existencia con confianza en la vida, y poder volver al aquí y ahora, danzando circularmente sobre sí mismo sin desplazarse, con la mirada hacia adelante (Cimeb, 2018: 115). El relato asociado a esta danza, hizo parte de una Maratona de Afectividad.

La danza Suff me conectó profundamente con el movimiento y el fluir de la vida que no se detiene, esa danza representó para mí entrar en una profunda meditación sin espacio-tiempo, en

donde el ritmo y la velocidad de los giros solo dependían de mí, de como quería estar presente en ese momento. Por más difíciles que sean las dificultades a nivel personal, ese movimiento en espiral de la danza me permitió conectar con la idea del constante movimiento de la vida que jamás se detiene y de uno es la decisión de asumir si asume ese fluir o se cierra al constante movimiento que transforma, recrea e invita a encontrar nuevos lugares para el alma y el cuerpo (Relato de vivencia Maratona Afectividad. 10 de abril de 2017).

A su vez, ligado al proceso de la emoción y la percepción, Biodanza potencia en sus practicantes, las nociones de ser diferente que se dan en el contacto con el grupo, pues la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Esto conduce a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismo frente al mundo, lo que configura la autoimagen y la autoestima (Toro, 1998).

Pienso que Biodanza ha permeado mis prácticas cotidianas después de un proceso interior y exterior muy profundo. Este proceso me ha permitido hacer contacto conmigo misma y con otros desde un lugar de mayor aceptación, amor propio y compasión, y al mismo tiempo fuerza y determinación (Entrevista V, Bustamante, febrero 2020).

Por tanto, desde Biodanza, la expresión ontológica de la identidad es el movimiento corporal. La danza, por lo tanto, es una acción ejercida directamente sobre la identidad (Toro, 2008). La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones. A partir de esa sensación visceral, se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer. Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único, al entrar en contacto con otras personas.

En ese sentido y siguiendo a Merleau Ponty (1975) el mundo se conoce por y a través del cuerpo, “los sentidos (orgánicos y sociales) advienen la base del conocimiento a partir del cual se configuran e incorporan los regímenes de sensibilidad” (Cervio, 2012: 10).

El cuerpo es mi vehículo para conectar la vida, para sentirme y expresarme a través de la danza con un movimiento pleno de sentido y de conexión en armonía con la vida. La Biodanza ha vuelto a conectarme completamente conmigo misma y con mi cuerpo, me siento completa, conectada y presente en mi cuerpo, lo escucho de nuevo

con consciencia, lo cuido y lo valoro como mi gran templo y tesoro más preciado (Entrevista C Robayo, noviembre 2019).

Es por ello que como lo plantea Toro (2008), durante los ejercicios de Biodanza, la persona es, más que nunca, ella misma: respetada, valorizada, querida y aceptada. Experimenta su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente. Los dos grandes polos entre los cuales se recicla el proceso de identidad, son así fuertemente activados dentro de Biodanza. “El cuerpo es el centro, es allí y a través de él que vivo, vivo a los otros y al entorno, es manifestación” (Entrevistas R Gallo, noviembre 2019).

Figura II: Maratona de Vitalidad, Escuela Colombiana de Biodanza. Septiembre de 2019.



Para mí, es una herramienta/metodología/técnica que integran el movimiento corporal, la música y el grupo, para movilizar la emoción y el alma hacia una transformación silenciosa, desarrollándonos como seres humanos y permitiéndonos reeditar la historia, apropiarnos de nosotros mismos en el presente y diseñando el futuro que queremos vivir (Entrevista V, Bustamante, febrero, 2020).

De esta manera vemos cómo el cuerpo es un conocimiento de tipo individual y a su vez colectivo, es de allí donde surge la idea del sentir individual frente al sentir social (Le Breton, 2008). Por ello, se resalta dentro de la metodología de Biodanza que una sola persona no puede hacer una clase, por ejemplo, en su casa con música y nada más, todo ello se gestiona de acuerdo a las vivencias inducidas por la danza y situaciones de encuentro en grupo. El grupo es esencial en el proceso de cambio, porque induce nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo. Por tanto, la emoción y el cuerpo se ven interpeladas a través de Biodanza en sus practicantes a través de entender el cuerpo como un mecanismo de acción que, desde una práctica vivencial y experiencial, atraviesa concepciones sociales y colectivas del cuerpo normado, del estereotipo de belleza y perfección que

acompaña no sólo la danza sino la cotidianidad de los individuos.

Conclusión

Biodanza desde una lectura sociológica, nos permite pensar en este tipo de prácticas corporales como un escenario donde el cuerpo tiene todo por decir. El cuerpo en Biodanza, es un recurso para un diálogo individual y colectivo donde el movimiento corporal resignifica los postulados culturales y las memorias que allí residen.

Por tanto, el entramado simbólico y vivencial de la práctica regular de Biodanza, con la que se planteaba la pregunta al inicio del documento, se habita en el cuerpo, en el lenguaje de la danza, de la mirada, del gesto, del contacto, siendo un escenario posible para repensar el cuerpo desde un lugar distinto a lo establecido, jerarquizado y estereotipado, donde se pueda cuestionar otra manera de hacerse presentes en esta sociedad.

Esta investigación desde un enfoque autobiográfico y etnográfico me invita a seguir teniendo nuevas lecturas sobre el quehacer cotidiano de quien investiga (La Socióloga y Biodanzante) y como dialogar con estos elementos siendo facilitadora en la actualidad. La tarea está en seguir teniendo muy presente que el cuerpo tiene memoria y los relatos de vivencia que se compartieron en estas páginas junto con las entrevistas, son un elemento para seguir pensando el cuerpo y la emoción, donde todos los cuerpos tienen una danza posible, y el entramado simbólico de lo que allí surja será constantemente un tema para analizar, pensar y crear siempre en conjunto desde un espacio libre de juicio y jerarquía.

Habitar el cuerpo desde un lugar distinto que involucre un proceso de auto descubrimiento que enfrenta y cuestiona esas nociones impuestas a nivel social se convierte en un reto para quienes practicamos Biodanza; sin embargo, la tarea no es sencilla y constantemente esos lugares comunes vuelven aparecer con frecuencia. No obstante, considero que las experiencias consignadas en los relatos compartidos nos permiten evidenciar que la danza y el movimiento pleno de sentido pueden seguir siendo focos de interés en metodologías como Biodanza, para que sigan tejiendo puentes desde otras disciplinas y concepciones como la sociológica, que sigan retroalimentando los procesos de investigación y análisis que surjan desde estos lugares.

Por ello, el movimiento Biodanza debe seguir cuestionándose, permitiéndose tener este tipo de

lecturas académicas que sigan aportando para una Biodanza que responda a las nuevas dinámicas del contexto actual donde pensar el cuerpo, la emoción las identidades y el enfoque de género es fundamental, y más aún después de haber pasado por una pandemia, teniendo ahora un panorama distinto donde retomar el contacto, la mirada y el cuerpo, lo que se convierte ahora en un nuevo reto en estos tiempos post-pandémicos.

Referencias bibliográficas:

- ADAMS, T. E. (2015) *Popular culture studies and autoethnography: An essay on method*.
- ADOLPHS, R. & ANDERSON, D. J. (2018) *The neuroscience of emotion: A new synthesis*. Princeton University Press.
- AGAMBEN, G. (2003) *Homo Sacer. El poder soberano y la nuda vida*. Valencia: Pre textos.
- ARBELÁEZ, D. (2020) "Una alternativa de apoyo para el abordaje integral de mujeres mastectomizadas" En López, M. (Ed.) *Danzando curamos vidas*. (Pp 88-92). Plan Nacional de Danza. Ministerio de Cultura, Colombia.
- BARRETT, L. F. (2017) *How emotions are made: The secret life of the brain*. Pan Macmillan.
- BERICAT ALASTUEY, E. (2000) "LA SOCIOLOGÍA DE LA EMOCIÓN Y LA EMOCIÓN EN LA SOCIOLOGÍA" *PAPERS: REVISTA DE SOCIOLOGÍA*, (62), 145-176
- BOURDIEU, P. (2003) "Sociología de la percepción estética. *Creencia artística y bienes simbólicos*" *Elementos para una sociología de la cultura*, 65-84.
- BUTLER, J. (2007) *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.
- CSORDAS, T. (2010) "Modos somáticos de atención" *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos*, 83-104.
- COLECTIVA TRANSFEMINISTA DE BIODANZA (2019) "Colectivo Transfeminista de Biodanza" *Revista de Biodanza*. Primavera de 2019 - N° 10 25-26.
- DETTANO, A. (2012) "Consumo, cuerpo y emociones en la teoría" en *Ana Lucía Cervio (Comp.) Las tramas del sentir: Ensayos desde una sociología de los cuerpos y las emociones*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora, 187-214.
- DÉTREZ, C. (2017) *La construcción social del cuerpo*. Universidad Nacional de Colombia, Rectoría.
- ELIAS, N. (1998) "Sobre los seres humanos y sus emociones: un ensayo sociológico procesual" en *La civilización de los padres y otros ensayos*. pp 291-330.
- ELLIS, C. (1999) "Heartful autoethnography" *Qualitative health research*, 9(5), 669-683.
- ELLIS, C.; Adams, T. E. & Bchner, A. P. (2015)

- "Autoetnografía: un panorama" *Astrolabio*, (14), 249-273.
- FOUCAULT, M. (2009) *Nacimiento de la biopolítica. Curso del Collège de France (1978-1979)*. Madrid: Akal.
- GARCÍA, C. (2008) *Biodanza: El Arte de Danzar la Vida*. Buenos Aires. Capital Intelectual S A.
- GARCÍA ANDRADE, A. (2020) "Percepción emocional: sociología neurociencia afectiva" *Revista mexicana de sociología*, 82(4), 835-863. Epub 27 de enero de 2021. <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2020.4.59209>
- GEMMA, M. (2019) "Geometrías: movimientos para un nuevo movimiento" *Revista de Biodanza*. Primavera de 2019 - N° 10, 58-59.
- GIDDENS, A. (1995) *Modernidad e identidad del yo el yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península.
- GIDDENS, A. (2000) *Sociología*. tercera edición, Editorial Madrid.
- GOFFMAN, E. (1979) *Estigma: la identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.
- GOFFMAN, E. (1994) *Relaciones en público: microestudios del orden público; versión española de Fernando Santos Fontenla*. Alianza
- GONZÁLEZ, J. y HERNÁNDEZ, Z. (2003) *Paradigmas Emergentes Y Métodos De Investigación en el Campo de la Orientación*.
- JORES, A. & MOSTEIRO, E. (1961) *El hombre y su enfermedad: fundamentos de una medicina antropológica*. Labor.
- ILLOUZ, E. (2012) *Por qué duele el amor. Una explicación sociológica*. Katz Editores.
- LE BRETON, D. (2002) *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva visión.
- LE BRETON, D. (2006) *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión.
- LE BRETON, D. (2018) *La sociología del cuerpo* (Vol. 99). Siruela.
- LÓPEZ, M. (2020) *Danzando Curamos Vidas*. Beca Efemérides Ministerio de Cultura. Bogotá-Colombia.
- MERLEAU-PONTY, M. (1975) *Fenomenología de la percepción*. México: Fondo de cultura económica.
- RAMOS, O. S. (2013) "Los retos del cuerpo en la investigación sociológica. Una reflexión teórico-metodológica" In *Cuerpos, espacios y emociones. Aproximaciones desde las ciencias sociales*. pp. 19-54. Miguel Ángel Porrúa, UAM-Iztapalapa México.
- REICH, W. (1991) *La función del orgasmo*. Paidós Iberica, Ediciones S. A.
- ROBLES, C. O.; REARTE, P.; ROBLEDO, S.; SANTORIELLO, F.; GONZÁLEZ, S. M. & YOVAN, M. (2021) "La convivencia entre la masculinidad hegemónica y las nuevas masculinidades. ¿Es posible el ejercicio de una masculinidad antipatriarcal?" *Revista de Investigación del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales*, (19), 87-107.
- RODELO, Y. C. (2021) "La auto etnografía como inflexión y performance para la producción de saberes liminales, rebeldes y nómadas" *Calle 14 revista de investigación en el campo del arte*, 16(29), 16-37.
- SCRIBANO, A. (2012) "Sociología de los cuerpos/emociones" *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 91-111. <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904008.pdf>
- SIMMEL, G. (1986) "La significación estética del rostro" En *El individuo y la libertad. Ensayos de crítica de la cultura*, 187-192. Barcelona: Península.
- SOJO, B. (2019) "Disciplinamiento del cuerpo de las mujeres" *Revista de Ciencias Sociales*, (164), pp. 181-194. doi: 10.15517/rcs.v0i164.38524.
- TIJOUX, M. E. (2013) *El cuerpo en la sociología. Panel cuerpos y emociones en las ciencias sociales latinoamericanas: hacia una epistemología política de los estudios sociales*. Congreso ALAS CHILE. Santiago de Chile septiembre 29 octubre 4 de 2013.
- TORO, R. (1991) *Teoría de Biodanza. Coletânea de textos*. Fortaleza: Ceará: ALAB.
- TORO, R. (1998) *Biodanza: Curso de actualización, 4. Aspectos Biológicos de Biodanza*. Santiago de Chile. Internacional Biocentric foundation.
- TORO, R. (2008) *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio.
- TORO, R. (2009) "Aspectos fisiológicos de Biodanza" *International biocentric foundation: Perú*.
- TORO, R. (2003) "Definición y modelo teórico de Biodanza" en *Toro R. (ed.) Sistema Rolando Toro. 1a ed. Santiago de Chile: Cuarto Propio, 2-9*.
- TORO, V. & TERRÉN, R. (2008) *Biodanza Poética del encuentro*. Buenos Aires. Lumen

Citado. VARÓN CASTIBLANCO, Diana Carolina (2022) "Cuerpos y Emociones en Movimiento: Biodanza desde una lectura Sociológica" en *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES*, N°39. Año 14. Agosto 2022-Noviembre 2022. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 60-73. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/issue/view/39>

Plazos. Recibido: 05/04/2021. Aceptado: 01/07/2022